１１月の 給食だより

令和 ８年 １１月　 枚田みのり保育園

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
ご飯・鶏肉のから揚げ・春雨の酢の物 冬野菜のスープ ☆ 精白米 ☆ 鶏もも おろししょうが 片栗粉 なたね油 ☆ はるさめ キャベツ にんじん きくらげ ☆ だいこん はくさい こまつな にんじん 長ねぎ	文化の日	ご飯・ぶりの照焼き・ポテトサラダ みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ ぶり ☆ じゃがいも にんじん ブロッコリー ツナ マヨ ☆ こまつな えのきたけ たまねぎ にんじん	ご飯・きゃべつの中華風卵焼き・ひじき煮 みそ汁(さつまいも)・納豆 ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ 鶏卵 木綿豆腐 キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ごま油 ☆ 乾ひじき にんじん 生揚げ 蒸し大豆 さやいんげん ☆ さつまいも にんじん たまねぎ 青ねぎ	ご飯・ホキのパン粉焼き かぼちゃのオーブン焼き・かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ ホキ　マヨドレ パン粉　食塩　パセリ ☆ かぼちゃ プロセスチーズ ☆ 鶏卵 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 青ねぎ	焼きそば・さつまいものサラダ みそ汁(豆腐)・みかん ☆ 中華めん ぶたもも にんじん たまねぎ キャベツ お好み焼きソース あおさ ☆ さつまいも にんじん たまねぎ マヨ ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 こまつな ☆ みかん
牛乳・ココアクリームサンド ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン ピュアココア ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ		牛乳・バナナ・お麩スナック ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ☆ 車ふ	牛乳・ツナマヨパン ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン ツナ マヨネーズ	牛乳・スイートポテト ☆ 普通牛乳 ☆ さつまいも 普通牛乳 有塩バター 鶏卵	牛乳・カルピスゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ 乳酸菌飲料 ゼラチン
9(月)	**10(火)**	**11(水)**	**12(木)**	**13(金)**	**14(土)**
ご飯・カレイのチリソース 切干大根の中華サラダ・かぼちゃの豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ まがれい 長ねぎ トマトケチャプ 片栗粉 ☆ 切干しだいこん もやし キャベツ にんじん いりごま ごま油 ☆ かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう にんじん 豆乳	ご飯・マカロニグラタン・野菜のソテー コンソメスープ ☆ 精白米 ☆ マカロニ 鶏もも たまねぎ にんじん ブロッコリー 普通牛乳 有塩バター 薄力粉 ☆ キャベツ たまねぎ こまつな にんじん ぶたひき肉 ☆ じゃがいも たまねぎ ほうれんそう にんじん	カレーうどん・厚揚げと白菜の煮物・みかん ☆ うどん 牛ひき肉 たまねぎ にんじん ぶなしめじ 青ねぎ　カレールウ ☆ 生揚げ はくさい たまねぎ にんじん ぶたひき肉 ☆ みかん	ご飯・鰆のネギ味噌焼き・大根とひき肉の煮物 卵入り白菜のスープ・健康ふりかけ ☆ 精白米 ☆ さわら 長ねぎ ☆ だいこん ぶたひき肉 にんじん こまつな ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ はくさい きくらげ ☆ 煮干し あおさ ゆかり ごま	ご飯・親子丼・ブロッコリーのゴマ和え みそ汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも 鶏卵 にんじん たまねぎ 糸みつば ☆ ブロッコリー キャベツ にんじん いりごま ☆ 豆腐 こまつな たまねぎ にんじん	ご飯・チキンカレー コンソメスープ・バナナ ☆ 精白米 ☆ 鶏もも じゃがいも たまねぎ にんじん カレールウ ☆ キャベツ たまねぎ にんじん ☆ バナナ
牛乳・みかん・チーズ ☆ 普通牛乳 ☆ みかん ☆ チーズ	お茶・苺ソースヨーグルト ☆ 麦茶 ☆ プレーンヨーグルト いちごジャム	牛乳・シーチキンおにぎり ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 ツナ こまつな	牛乳・玄米フレーククッキー ☆ 普通牛乳 ☆ 玄米フレーク 薄力粉 有塩バター	牛乳・さつまいものホットケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス さつまいも 普通牛乳	牛乳・クラッカー ☆ 普通牛乳 ☆ スナッククラッカー
16(月)	**17(火)**	**18(水)**	**19(木)**	**20(金)**	**21(土)**
ご飯・鮭のチャンチャン焼 じゃがいもとツナの煮物・すまし汁(切干大根) ☆ 精白米 ☆ べにざけ キャベツ たまねぎ にんじん 生しいたけ ☆ じゃがいも ツナ たまねぎ にんじん ☆ 切干しだいこん 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 青ねぎ	わかめごはん・ハンバーグ スパゲッティーサラダ・ワンタンスープ ☆ 精白米 カットわかめ ☆ 牛ひき肉 ぶたひき肉 たまねぎ にんじん 木綿豆腐 パン粉 トマトケチャプ ☆ マカロニ キャベツ にんじん ブロッコリー マヨ	ご飯・レンコン入りつくね 小松菜と厚揚げのお浸し・みそ豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ ぶたひき肉 木綿豆腐 れんこん にんじん たまねぎ ☆ こまつな 生揚げ たまねぎ にんじん ☆ かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう にんじん 豆乳	ご飯・他人丼・ベイクドじゃが みそ汁(小松菜)・みかん ☆ 精白米 ☆ 牛もも 鶏卵 たまねぎ にんじん 糸みつば 砂糖 ☆ じゃがいも あおさ ☆ こまつな にんじん たまねぎ えのき ☆ みかん	ご飯・納豆・鯖のカレー焼き ブロッコリーのじゃこ炒め・けんちん汁 ☆ 精白米 ☆ さば　カレー粉 薄力粉 ☆ ブロッコリー しらす干し にんじん たまねぎ ☆ にんじん だいこん ごぼう 木綿豆腐 はくさい 青ねぎ ☆ 納豆	ご飯・豚肉の甘辛煮・おかか和え みそ汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ ぶたかた にんじん たまねぎ さやいんげん ☆ かつお節 キャベツ にんじん ☆ 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 青ねぎ
牛乳・ごまちんすこう ☆ 普通牛乳 ☆ 薄力粉 ごま ラード	ヤクルト・遠足のお菓子 ☆ 乳酸菌飲料 ☆ お菓子	牛乳・バナナ・小魚 ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ☆ 煮干し いりごま	お茶・コーンフレークヨーグルト ☆ 麦茶 ☆ コーンフレーク プレーンヨーグルト	牛乳・大学いも ☆ 普通牛乳 ☆ さつまいも なたね油 ごま	牛乳・苺ジャムケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス いちごジャム
23(月)	**24(火)**	**25(水)**	**26(木)**	**27(金)**	**28(土)**
遠足は11月17日です 幼児クラスは雨天でも お弁当の 用意を お願いします。 乳児クラスは通常通り 給食があります。	ご飯・カレイの照り焼き・岩津ネギのかきあげ みそ汁(大根)・健康ふりかけ ☆ 精白米 ☆ 煮干し あおさ ゆかり ごま ☆ まがれい ☆ 長ねぎ たまねぎ にんじん さつまいも なたね油 天ぷら粉 ☆ にんじん たまねぎ だいこん 淡色辛みそ 生揚げ	ご飯・鶏のゴマ味噌焼・ブロッコリーの塩炒め すまし汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも ごま ☆ にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ ぶたひき肉 ☆ にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ 木綿豆腐	ご飯・鮭のマヨネーズ焼き マカロニのケチャップソテー・クリームシチュー(白菜) ☆ 精白米 ☆ さけ にんじん たまねぎ マヨネーズ ☆ マカロニ・スパゲティトマトホール缶詰 にんじん たまねぎ 青ピーマン トマトケチャプ ☆ 白菜 にんじん たまねぎ じゃがいも 鶏もも ルウ 牛乳	ご飯・豚玉丼・ほうれん草のごま和え みそ汁(さつまいも) ☆ 精白米 ☆ ぶたもも 鶏卵 たまねぎ にんじん 糸みつば ☆ キャベツ りょくとうもやし ほうれんそう にんじん ☆ さつまいも にんじん たまねぎ 青ねぎ	ご飯・さんまの蒲焼丼・かぼちゃの煮物 すまし汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ さんま　濃口しょうゆ 片栗粉 砂糖 ☆ かぼちゃ ☆ にんじん たまねぎ 青ねぎ 木綿豆腐
	牛乳・みかん・きなこスナック ☆ 普通牛乳 ☆ みかん ☆ 車ふ きなこ	牛乳・わかめおにぎり ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 カットわかめ	牛乳・さつまいもクッキー ☆ 普通牛乳 ☆ さつまいも 薄力粉 有塩バター ごま	牛乳・焼きチュロス ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス 絹ごし豆腐 グラニュー糖	お茶・フルーチェ ☆ 麦茶 ☆ 普通牛乳 フルーチェ
30(月)					
さつまいもご飯・鯖のごま焼き ひじきサラダ・みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 さつまいも ☆ さば ごま ☆ 乾ひじき キャベツ にんじん マヨネーズ ☆ かぼちゃ にんじん たまねぎ ほうれんそう					
牛乳・ピザトースト ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン トマトケチャプ ツナ マヨ チーズ					

体を温めて風邪予防！

風邪のウイルスを防ぐには、免疫力を高めること、身体を温めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事を摂ることが風邪の予防になります。バランスの良い食事、と言われてもなかなか日々取り入れるのは難しいですが、けんちん汁や豚汁など汁物を具沢山にすると野菜やたんぱく質も摂れるのでオススメです。

・身体を温めるメニュー・・・みそ汁、うどん、雑炊、スープ、シチュー、グラタンなど

・身体を温める食品・・・たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、だいこん、にらなど

園でも、身体を温める食品を使ったメニューをたくさん取り入れました。食欲も増す季節、モリモリ食べて元気に過ごしましょう。

岩津ネギ

朝来市の特産品、岩津ネギが今年も登場します。子どもたちが食べやすいように、ソースやお汁、かき揚げにして提供します。朝来市の旬の食材を味わいましょう。